

食育つうしん

5

月

発行：大阪市立 西 中学校

吹く風もさわやかな季節になりました。木には、緑の葉が美しく茂っています。新学期が始まって、ひと月たちました。新しい学年での生活には、慣れてきましたか。疲れがたまっていることもありますので、体調に気をつけましょう。

朝食をとろう



【朝食の働き】

①朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる

私たちの体には、体内時計があることを知っていますか。この体内時計は、毎日一定のリズムをきざんで、私たちが活動しやすいように体内の動きを調整してくれます。「朝の光にあたること」や「朝食をとること」は、体内時計を刺激して、1日24時間の周期で体内のリズムをつくることができるようになります。健康的な生活リズムは、体や心を健やかに成長させるためにとても大切です。

②体や脳へのエネルギーをチャージする



朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ち、体の機能を働かせるためにエネルギーを使っているからです。もし、朝食をとらずに登校すると、昼までの長い時間、体の「断食」状態が続いてしまいます。物事を考えるための脳もフル回転できません。

③体をウォーミングアップさせる

朝食は英語で「ブレックファスト(Breakfast)」といいます。これは、「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉です。

朝食をとることで、睡眠中に下がった体温を上昇させ、活動に適した状態にしてくれます。また、胃に食べものが入るので、腸が刺激され、排便を促してくれます。



【朝食をとるための生活習慣】

- ①早寝、早起きをして、決まった時間に食事をとりましょう。
- ②夜食をひかえましょう。

寝る前におやつを食べたりすると、胃や腸に負担をかけ、朝、食欲がなくなります。

寝る2時間前以降には、夜食をとらないようにしましょう。



【バランスのよい朝食】

主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのよい朝食をとるように心がけましょう。